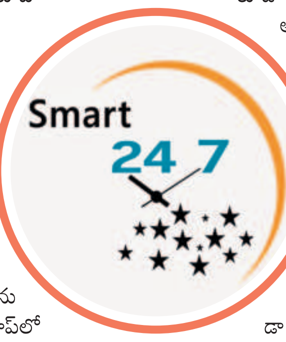
పెరుగుతున్న నేరాలకు తగ్గట్టుగా మగువల రక్షణ కోసం రకరకాల యాప్‌లు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. స్మార్ట్ 24x7 యాప్ ఆ కోవకే చెందుతుంది. పేరుకు తగ్గట్టుగానే ఈ యాప్ మహిళలను బాడీగార్డ్‌లా 24 గంటలూ పర్యవేక్షిస్తుంది. ఒంటరిగా ప్రయాణించే మహిళలకు ఈ యాప్ ఎంతో ఉపయోగకరం. గూగుల్ ప్లే స్టోర్, యాపిల్ స్టోర్‌లో ఇది అందుబాటులో ఉంది. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సమాచారం అందించడానికి ఐదు కాంటాక్ట్ నెంబర్లు ఎంపిక చేసుకోవాలి. అనుమానాస్పద సమయాల్లో ఈ యాప్‌లో



ఉండే పానిక్ బటన్ నొక్కితే చాలు.. ఎంపిక చేసిన ఐదు నెంబర్లకూ అలర్ట్ మెసేజ్ వెళ్తుంది. అంతేకాదు పోలీసులకు కనెక్ట్ అవుతుంది. అంబులెన్స్ సేవలకు కూడా సమాచారం అందుతుంది. జీపీఎస్ అవసరం లేకుండా ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా లొకేషన్ కూడా షేర్ అవుతుంది. అత్యవసర సందర్భాల్లో ఆడియో, వీడియో కాల్స్ కూడా రికార్డ్ చేసి పంపడంతో పాటు వాయిస్ మెసేజ్ కూడా పంపే వీలుంటుంది. స్మార్ట్ 24x7 తోడుంటే రాత్రి సమయాల్లో పనిచేసే మహిళలు, ఒంటరి ప్రయాణికులు కంగారుపడాల్సిన అవసరం రాదు.

నల్ల జీలకర్ర.. ఆరోగ్యానికి జీవగర్ర

తిరగమోతలో జీలకర్ర చిటపటలాడితేనే అందం. జీలకర్ర.. ఉప్పు.. నలిపి తింటే కడుపుబ్బరం పరార్! పోపులపెట్టెలో అగ్రతాంబూలం అందుకున్న జీలకర్రలో చాలారకాలు ఉన్నాయి. సాదాసీదా జీలకర్రలో పోషకాలెన్నో! దీన్ని మించిన ఔషధి నల్ల జీలకర్ర. ఆయుర్వేదంలో నల్ల జీలకర్రను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అనేక రుగ్మతలను నయం చేసే నల్ల జీలకర్ర ప్రయోజనాలు మరెన్నో ఉన్నాయి.

- నల్ల జీలకర్రను చేదు జీలకర్ర అని కూడా అంటారు. జీర్ణవ్యవస్థ, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారంలో ఇది దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది.
- శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థమైన కొవ్వును కరిగించడంలో నల్ల జీలకర్ర బేషుగ్గా పనిచేస్తుంది. బీపీని నియంత్రించడంతో పాటు చర్మవ్యాధులనూ అరికట్టడంలో దోహదం చేస్తుంది.
- నల్ల జీలకర్ర యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరస్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో ఉండే వాపులను తగ్గించడంలో... దగ్గు, జలుబు వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలోనూ ఇది తోడ్పడుతుంది.
- నల్ల జీలకర్ర కషాయం తాగడం వల్ల సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీన్ని తయారుచేయడం కూడా తేలిక. ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ నల్ల జీలకర్రను వేసి అర గ్లాస్ అయ్యేవరకు మరిగించి వడకట్టుకోవాలి. గోరువెచ్చని కషాయం పరగడుపున తాగడం వల్ల దీర్ఘకాలిక రోగాల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. నల్ల జీలకర్ర పొడికి తేనెను కలిపి పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | బుధవారం 19 జూన్ 2024 www.ntnews.com

ఈతతో పీసీఓఎస్ తగ్గుతుందా?

జిందగీ క్లినిక్

నా వయసు 22 సంవత్సరాలు. ఎత్తు 5.2 అడుగులు. 60 కేజీల బరువున్నాను. మూడేండ్లుగా పీసీఓఎస్‌తో బాధపడుతున్నాను. డాక్టర్ బరువు తగ్గమన్నారు. నేను స్విమ్మింగ్ చేయాలి అనుకుంటున్నాను. పీసీఓఎస్ నియంత్రించడానికి ఇది పనికొస్తుందా. తెలుపగలరు?

• ఓ పాఠకురాలు

మీ ఎత్తుకు, వయసుకు బరువు ఎక్కువగానే ఉన్నారు. అయితే ఇది తగ్గించుకోవడంలో వ్యాయామంతోపాటు ఆహారానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. మన శరీర నిర్మాణంలో 75శాతం ఆహారం, 25 శాతం వ్యాయామం పాత్ర ఉంటుంది. కాబట్టి ముందు ఎలాంటి ఆహారం తింటున్నారు అన్నది చూసుకోండి. చక్కెరలు, నూనెలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లకు దూరంగా ఉండండి. ఎనిమిది గంటల నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా తినండి. అలాగని చక్కెరలు అధికంగా ఉండే మామిడి పండ్లలాంటివి మరీ ఎక్కువ తినకూడదు. గట్టిగా తిని వ్యాయామం చేస్తే కండ పడతారు తప్ప బరువు తగ్గరు. ఒక ట్రిక్ పాటిస్తే బరువు తగ్గడం సులభం. అన్నం తినేప్పుడు రెండు రకాలే ఉండేలా చూసుకోండి. పప్పు, పెరుగు లేదా కూర, పెరుగు ఇలా. అందులోనూ కూర, పప్పుల్లాంటివి కారం తక్కువ వేసుకుని అన్నం పరిమాణానికి సమానంగా ఉండేలా తినాలి. అప్పుడు రెండు రకాలే కాబట్టి సాధారణంగానే తక్కువ తింటాం. ఇలా చేస్తూ ఈతకొట్టే ప్రయత్నం చేయండి. తప్పకుండా పీసీఓఎస్ నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

ఫోన్ ఉచ్చు తప్పిద్దాం

ప్రస్తుత స్మార్ట్‌యుగంలో పిల్లల పెంపకం చాలా కష్టంగా మారిపోయింది. కరోనా టైమ్‌లో ఆన్‌లైన్ క్లాసుల పేరుతో చాలామంది ఫోన్లకు అలవాటుపడ్డారు. కరోనా జాడలేకుండా పోయినా.. దాని ప్రభావం మాత్రం ఫోన్ల రూపంలో పిల్లలను వేధిస్తూనే ఉంది. ఆటవిడుపు కోసం ఆరుబయటికి వెళ్లకుండా పడగ్గదిలో ఫోన్‌లో తలదూరుస్తున్నారు. దీంతో ఆటపాటలు లేక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నది. మానసిక సమస్యలూ తలెత్తుతున్నాయి.

ఫోన్లకు తెగ అలవాటుపడిన పిల్లలు నలుగురిలో అంతగా కలవలేరు. పదిమందిలో మాట్లాడాలన్నా భయపడుతుంటారు. దీనివల్ల ఆనందోత్సాహాల మధ్య హాయిగా సాగిపోవాల్సిన బాల్యం భారంగా మారుతుంది. మీ పిల్లల్లో ఇలాంటి వైఖరి గమనిస్తే.. పేరెంట్స్‌గా తక్షణం దిద్దుబాటు చర్యలకు పూనుకోండి. ప్రతిరోజూ ఓ అరగంట అయినా వారితో కబుర్లు చెబుతూ ఉండండి. బడిలో ఏం జరిగిందో మీతో చెప్పమనండి. కొన్నాళ్లకు వారికి భాషా నైపుణ్యాలు పెరగడంతోపాటు భావ వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యాలూ మెరుగవుతాయి.

ఫోన్ చూడకుండా కఠిన నిబంధనలు పెడితే.. పిల్లలు చిన్నబుచ్చుకుంటే ఫర్వాలేదు. కానీ, అతిగా స్పందిస్తేనే ప్రమాదం. అలా కాకుండా ఉండాలంటే.. ఫోన్ చూసే వేళలు ఫిక్స్ చేయండి. ఏం చూస్తున్నారో ఓ కంట కనిపెడుతూనే.. చూసే స్వేచ్ఛ వారికి ఇవ్వండి. నిదానంగా స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గిస్తూ... ఫోన్ అలవాటును దూరం చేయండి.

కొత్త ఆటవస్తువు తెచ్చినప్పుడు పిల్లలు పాతదాన్ని పక్కన పెడుతుంటారు. స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో ఆటలు, వీడియోల కన్నా మంచి కాలక్షేపం మీరు చూపించగలిగితే.. పిల్లలు ఫోన్ జోలికి రాకుండా ఉంటారు. ఉదయం గానీ, సాయంత్రం గానీ వారికి ఇష్టమైన ఆటల్లో శిక్షణ ఇప్పించండి. శిక్షణ ఇప్పించినంత మాత్రాన వాళ్లు జాతీయస్థాయి ఆటగాళ్లు కావాలన్న నియమం పెట్టుకోవద్దు. శారీరకంగా, మానసికంగా బలం పుంజుకోవడానికి ఆటలను మించిన మార్గం లేదు. వారాంతాల్లో ఇంటికే పరిమితం కాకుండా షికారుకు వెళ్లే ప్రయత్నం చేయండి.

టాప్ టిప్

పెదవులపై పంచదారతో రుద్ది కడిగేసిన తరువాత, తేనెను పల్చటి పొరలా రాసుకుని నిద్రపోతే, తెల్లవారే సరికి మృదువుగా తయారవుతాయి.

నెయ్యి, కొబ్బరినూనెలాంటి వాటితో రోజూ ఒకసారి సున్నితంగా మర్దన చేస్తే, రక్తప్రసరణ చక్కగా జరిగి పెదవులు గులాబి రంగులోకి మారతాయి.

సివిల్స్... జీవితంలో ఒకసారి సాధిస్తే గొప్ప. అదీ తొలిసారి సాధిస్తే ఇంకా గొప్ప. ఈ రెండు గొప్పలే కాదు, ఏడాది వ్యవధిలో రెండుసార్లు సివిల్స్ ర్యాంకు కొట్టిందామె. ఐపీఎస్, ఐఏఎస్... వరుస ఏడాదుల్లో సాధించిన ఘనత ఆమెది. చదువుల నెలవు హైదరాబాద్ ఐఐటీ నుంచి పట్టా పుచ్చుకున్నది. ఊరించే విదేశీ కొలువుల్ని కాదనుకుని సమాజసేవకు నడుం కట్టింది. ప్రస్తుతం సిద్దిపేట జిల్లా అదనపు కలెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్న గరిమా అగర్వాల్... తన విజయ రహస్యాన్ని జిందగీతో పంచుకున్నారిలా...

ఆరో తరగతిలోనే అనుకున్నా!

కలెక్టర్ అవ్వాలన్న కోరిక ఇప్పుడూ అప్పుడూ కలిగింది కాదు... నా ఆరోతరగతిలోనే అనుకున్నది. బాల్యం మనిషి మీద ఎంత బలమైన ముద్ర వేస్తుందో మనకు తెలిసిందే. నా విషయంలోనూ అదే జరిగింది. నేను పుట్టి పెరిగింది మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఖర్‌గోన్ పట్టణంలో. అక్కడే హిందీ మీడియంలో పదో తరగతి దాకా చదువుకున్నా. చిన్నప్పటి నుంచి ఆటపాటల్లో చురుగ్గా ఉండేదాన్ని. కవితలు రాయడం, ఉపన్యాస పోటీల్లో పాల్గొనడంలాంటివీ చేసేదాన్ని. నేను ఆరో తరగతిలో ఉండగా అల్కా ఉపాధ్యాయ కలెక్టర్ హోదాలో మా పాఠశాలకు ముఖ్య అతిథిగా వచ్చారు. అప్పుడందరూ ఆమెను ఎంతో గొప్పగా చూశారు. ఆ పదవి గురించి, దాని ద్వారా సమాజానికి చేయగలిగిన సేవ గురించీ తెలుసుకున్నాను. ఎందుకు ఆమెను అందరూ అంతగా గౌరవించారో అర్థమైంది. నేను కూడా తనలాగే మన దేశానికి సేవ చేయాలని అప్పుడే అనుకున్నాను.

సాధారణ కుటుంబం...

ఇంజినీరింగ్ కోసం మంచి కాలేజీలో చదవాలని బాగా ప్రిపేర్ అయ్యాను. ఐఐటీ హైదరాబాద్‌లో సీటు వచ్చింది. వచ్చి చేరాక ఇక్కడి వాతావరణం నాకు బాగా నచ్చింది. మంచి స్కోర్‌తో బీటెక్ పూర్తిచేశా. నా స్నేహితులకు క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్లలో మంచిమంచి ప్యాకేజీలతో ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. కొందరు విదేశాలకూ వెళ్లారు. నేను మాత్రం నా ఇంటర్న్‌షిప్ పూర్తి కాగానే సివిల్స్ ప్రిపరేషన్ మొదలుపెట్టాను. ఒక గదిలో కూర్చుని గంటలు గంటలు చదువుతూ ఉండేదాన్ని. ఒక పక్క 'పెండ్లి వయసు వచ్చింది... ఇంకెప్పుడు చేస్తారు...' అంటూ అమ్మానాన్నలను బంధువులు, చుట్టుపక్కల వాళ్లు ఆరా తీస్తుండే వాళ్లు. మరోపక్క నాతోపాటు చదువుకున్న వాళ్లు విదేశాల్లో ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడి మంచి మంచి ఫొటోలు పెడుతూ ఉండేవాళ్లు. ఈ రెండూ మనసును కాస్త మళ్లించేవే! కానీ, నేను వీటిని దాటి నా లక్ష్యం మీద దృష్టి పెట్టానంటే అందుకు అమ్మానాన్నల ప్రోత్సాహమే కారణం. నేను ఢిల్లీలో సివిల్స్ కోచింగ్ తీసుకుంటుంటే అమ్మ నాకు తోడుగా వచ్చి ఉంది. చిన్నప్పటి నుంచీ వాళ్లకు మా మీద అపారమైన నమ్మకం. నిజానికి మాది మధ్యతరగతి మార్వాడీ కుటుంబం. నాన్న వ్యాపారం చేసేవారు. అక్క, అన్నయ్య తరువాత నేను. చిన్ననాటి నుంచీ మా అమ్మానాన్నలు మాకు బాగా వెన్నుదన్నుగా నిలిచేవారు. దీంతో ఏ పనిలో అయినా మేం మరింత ఉత్సాహంగా ముందుకు వెళ్లేవాళ్లం. నాకన్నా ముందు అక్కయ్య సివిల్స్ కొట్టింది. ఇండియన్ పోస్టల్ సర్వీస్‌కి ఎంపికైంది.

ప్రతి మహిళకూ అవసరం

> "**నేను** అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీస్‌లో ఉన్నా కాబట్టి విజయం సాధించినట్టు అనుకోవడం లేదు. ప్రతి రోజూ పరీక్ష రాస్తున్నట్టే భావిస్తా. నా వృత్తిని ప్రజలకు మేలుచేసే విధంగా పూర్తిస్థాయిలో నిర్వర్తించగలిగితే అదే విజయం. ఇలాంటి స్థానాన్ని ప్రతి ఆడపిల్లా అందుకోవచ్చు. తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడాలన్న తపన ప్రతి అమ్మాయికీ ఉండాలి. వాళ్లు సొంతంగా బతకగలిగేందుకు దన్నును తల్లిదండ్రులు అందించాలి. అప్పుడు ప్రతి మహిళా మహారాణే!"

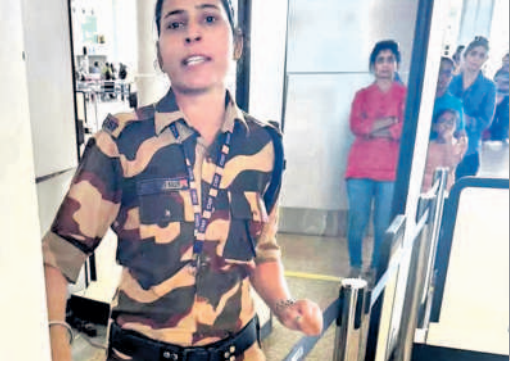
తెలంగాణ ఇష్టం

అక్క సివిల్ సర్వీసెస్‌కు ఎంపికవడంతో నాకు అటువైపు వెళ్లేందుకు సరైన మార్గం దొరికింది. నేను ఏం చదివినా నాకున్న సమయం, పూర్తి చేయాల్సిన అంశాలు బేరీజు వేసుకుంటాను. పకడ్బందీగా టైం టేబుల్ పెట్టుకుంటాను. దాని ప్రకారం పూర్తిచేస్తాను. ఆ కారణంగానే తొలిసారి సివిల్స్ రాయగానే మంచి ర్యాంకు వచ్చింది. ఐపీఎస్‌కు ఎంపికయ్యా. అక్కడ శిక్షణ చాలా కఠినంగా ఉంటుంది. తెల్లవారుజామున నాలుగున్నర నుంచి సాయంత్రం ఆరున్నర దాకా ట్రైనింగ్ ఉంటుంది. గుర్రం నడిపే శిక్షణా ఉంటుంది. ఒక రోజు కిందపడ్డా. ఎముక విరిగింది. అయినా మళ్లీ వెళ్లాల్సి వచ్చింది. దీంతో మళ్లీ గాయాలయ్యాయి. అయినా సరే, ఆ శిక్షణ తీసుకుంటూనే సివిల్స్ ప్రిపేర్ అయ్యి పరీక్ష రాశా. ఐఏఎస్... వచ్చింది. పోస్టింగ్ కోసం మమ్మల్ని ఐచ్ఛికాలు ఎంచుకోమని చెబుతారు. మా సొంత రాష్ట్రం తర్వాత నేను తెలంగాణ పెట్టుకున్నా. ఈ నేలతో నాకు అంతటి అనుబంధం ఏర్పడింది. ఆ ఇష్టంతోనే తెలుగు కూడా నేర్చుకున్నా. ఇక్కడి ప్రజలతో వాళ్ల భాషలోనే మాట్లాడి సమస్యలు తెలుసుకుంటా. యాదాద్రి భువనగిరి, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో పనిచేశా. ప్రస్తుతం సిద్దిపేట అదనపు కలెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్నా. మా వారు పల్లవ్ తిన్నా సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. ఇంటినీ, పనినీ సమతూకంలో ఉంచేందుకు నాకు ఎంతగానో సాయపడతారు.

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి
బింగి శ్రీనివాస్

నేనిస్తా.. ఉద్యోగం

ఇటీవల బీజేపీ ఎంపీ కంగనా రనౌత్‌పై చేయి చేసుకున్న సీఐఎస్ఎఫ్ జవాన్ కుల్విందర్ కౌర్ అధ్యాయం ఇంకా సామాజిక మాధ్యమాల్లో నలుగుతూనే ఉంది. తన తల్లి సభ్యురాలిగా ఉన్న రైతు సంఘాలకు వ్యతిరేకంగా అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిందని కంగనాపై కుల్విందర్ కాస్త ఘాటుగానే స్పందించింది. దీంతో ఆమె ఉద్యోగం కోల్పోవడంతోపాటు అరెస్ట్ కూడా అయ్యింది. అయితే కుల్విందర్‌కు రోజురోజుకీ మద్దతు పెరుగుతున్నది. రైతుల కోసం నిర్భయంగా నిలబడిన మహిళకు తగిన గౌరవం దక్కాలని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కుల్విందర్ చర్య సహేతుకమైనదని ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు, గాయకుడు విశాల్ దద్లానీ ఆమెకు మద్దతు తెలిపాడు. అంతేకాదు ఉద్యోగం కోల్పోయిన ఆమెకు జాబ్ ఆఫర్ చేశాడు. తాను హింసను ప్రోత్సహించను కానీ, ఆ మహిళా కానిస్టేబుల్ కోపాన్ని అర్థం చేసుకున్నానని విశాల్ ప్రకటించాడు. సీఐఎస్ఎఫ్ అధికారులు కుల్విందర్‌పై ఏదైనా చర్య తీసుకుంటే.. ఆమెకు ఉద్యోగం ఇవ్వడానికి తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో స్టోరీ పోస్ట్ చేశాడు.



సహజంగా.. సౌందర్య ఉత్పత్తులు

ఒకప్పుడు పప్పన్నం తింటే.. ఎంత భేషుగ్గా కడుక్కున్నా వేళ్లకు అంటుకున్న పసుపు ఓ పట్టాన వదిలేది కాదు. ఉల్లిపాయలు తరుగుతుంటే.. కండ్లు జలపాతాలయ్యేవి. మరిప్పుడో.. శ్రావణమాసం ముత్తయిదువల పాదాలకు దట్టించిన పసుపుబొట్టు ఆనాటి రాత్రికల్లా కనుమరుగవుతున్నది. కిలోల కొద్దీ ఉల్లిపాయలు తరిగినా కంటి నుంచి నీటిబొట్టు రాలితే ఒట్టు! కల్తీ కారణంగానే ఈ విపరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. చిటికెడు పసుపు నుంచి చారెడు ఉప్పు దాకా... ప్రతి వస్తువులో కల్తీ రాజ్యమేలుతున్నది. ఇక కాస్మెటిక్ ఉత్పత్తులు, పిల్లలకు ఉపయోగించే వస్తువులూ నకిలీ మకిలి పట్టుకొని మార్కెట్‌లోకి వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా హర్యానాకు చెందిన పూజా దుగ్గర్ 'ఎల్లో నేచురల్స్' సంస్థ ప్రారంభించింది.

తినే ఆహారంలో కల్తీ ఉంటే.. ఆరోగ్యానికి చేటు. చర్మ సౌందర్యం కోసం పూసుకునే పైపూతలు నకిలీవైతే.. కొత్తందం సంగతి దేవుడెరుగు! ఉన్న అందం కాస్తా ఆవిరైపోతుంది. వ్యవసాయంలో పురుగు మందుల వాడకం అధికం కావడం, వివిధ ఉత్పత్తుల్లో రసాయనాలు విచ్చలవిడిగా వినియోగిస్తుండటం వల్ల ఏం తీసుకోవాలన్నా సందేహం కలుగుతున్నది. ఇక పిల్లల విషయంలో ఉపయోగించే వస్తువుల్లో రసాయనాలు కలిస్తే అది వారి జీవితాలకు శాపంగా పరిణమిస్తుంది. పూజా దుగ్గర్‌కు సరిగ్గా ఇలాంటి సమస్యే ఎదురైంది. ఆ సమస్యను అందరిలా కొట్టిపారేయలేదామె! దీనికో పరిష్కారం కనుగొనాలని భావించింది. భావితరాల మనుగడ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలని ఆశించింది. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే పదార్థాలతో సబ్బులు, క్రీములు తయారుచేసే సంస్థను ప్రారంభించింది. కాస్మెటిక్స్ మార్కెటింగ్ రంగంలో పన్నెండేండ్లు పనిచేసిన అనుభవంతో 2023లో 'ఎల్లో నేచురల్స్' అనే సంస్థ స్థాపించింది.

సంస్థ ప్రారంభించడానికి ముందు సహజ సౌందర్య ఉత్పత్తుల గురించి పరిశోధించింది. వాటినుంచి ఫైనల్ ప్రొడక్ట్ తీసుకురావడానికి సంప్రదాయ పద్ధతులను అన్వేషించింది. పాతకాలంలో శరీర సౌందర్యానికి ఎలాంటి పదార్థాలు ఉపయోగించే వారో ఆరా తీసింది. తనకు ఎదురైన సందేహాలను ఆయుర్వేద నిపుణులను కలిసి నివృత్తి చేసుకుంది. టాక్సికాలజిస్ట్, డెర్మటాలజిస్ట్‌లతో తొమ్మిది మంది సభ్యుల బృందాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. వారితో కలిసి హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లో పనులు ప్రారంభించింది. తొమ్మిది నెలలు ప్రకృతి నుంచి సేకరించిన పదార్థాలే ముడిసరుకుగా సౌందర్య ఉత్పత్తులను తయారుచేసింది. బియ్యపుపిండి, అవకాడో, కుంకుమపువ్వు, సహజ నూనెలు, వెన్న లాంటి పదార్థాలను మేళవించి సౌందర్య సాధనాలు సిద్ధం చేసింది. తొలుత వీటిని తను, తన కూతురు ఉపయోగించారు. ఐదు దశల ప్రయోగాల తర్వాత మంచి గుణం ఉందని నిర్ధారించుకున్నది. ఆ తర్వాతే మార్కెట్‌లోకి 'ఎల్లో నేచురల్స్' ఎంట్రీ ఇచ్చింది. 'తాతమ్మల కాలంలో ప్రకృతి సిద్ధమైన పదార్థాలను సౌందర్య సాధనకు ఉపయోగించేవారు. మళ్లీ అలాంటి రోజు రావాలనేదే నా కోరిక. చిన్నారుల సున్నితమైన చర్మం రసాయనాల కాటుకు గురికావొద్దని ఈ ప్రయత్నం చేశాను. నాలుగేండ్ల నుంచి పన్నెండేండ్ల మధ్యనున్న పిల్లల కోసం షాంపూ, కండీషనర్, బాడీవాష్, నెయిల్ పెయింట్ తదితర ఉత్పత్తులను కూడా అందుబాటులోకి తెచ్చాం. 'ఎల్లో నేచురల్స్' ప్రస్థానం ఇప్పుడిప్పుడే మొదలైంది. రానున్న రోజుల్లో మా సంస్థ నుంచి మరిన్ని సహజమైన ఉత్పత్తులు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తాం' అంటున్నది పూజా దుగ్గర్.